

ABSTRAK

ARINTA AYU LESTARI. Terapi Latihan dengan Metode *Eccentric Exercise* untuk Mengurangi Nyeri pada Penderita *Tennis Elbow*. Di bimbing oleh Sarkosih.SST.FT.SPd.Ft.

Karya tulis ilmiah ini di latar belakang dengan aktifitas yang berlebihan dan sehingga dapat menimbulkan gangguan gerak dan fungsi dalam aktifitas yang sering melibatkan gerakan *back hand* (pada pemain tennis) atau gerakan yang memutar lengan dengan kontraksi dan terjadi secara berulang adalah salah satu pencetus terjadinya cedera pada regio lengan tepatnya pada *Ekstensor Carpi Radialis Brevis* (ECRB) dan *Lateral Epicondylus* kondisi ini diistilahkan sebagai *epicondylitis lateral (tennis elbow)*. *Lateral Epicondylitis (tennis elbow)* adalah kondisi nyeri yang disebabkan peradangan di daerah perlengketan otot pada tulang sisi luar siku (*lateral epicondylus*) yang disebabkan oleh terlalu seringnya menggunakan otot-otot "*ekstensor*" di lengan.

Metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada *tennis elbow* adalah *Eccentric Exercise*. *Eccentric exercise* merupakan suatu latihan dengan kondisi otot dinamis yang berkontraksi dengan pemanjangan otot sehingga diharapkan perlengketan yang menyebabkan nyeri saat bergerak akan terlepas dan tumbuh jaringan baru yang normal, sehingga tujuan dari latihan ini dapat tercapai dan nyeri dapat berkurang sehingga fungsi dan geraknya pun membaik seiring pergantian jaringan baru.

Kata Kunci: *Lateral Epicondylitis (Tennis Elbow)*, Nyeri, dan *Eccentric Exercise*

ABSTRACT

ARINTA AYU LESTARI. Method of Eccentric Exercise Therapy Exercise to Reduce Pain in Patients with Tennis Elbow. Guided by Sarkosih.SST.FT.SPd.Ft.

This scientific paper in the background with the background of excessive activity and thus may interfere with the function of movement and activity that often involves the movement of the back of hand (the tennis player) or rotate the arm movement with contraction occurs repeatedly and is one of the originators of injury to the precisely the region of the arm extensor Carpi radialis brevis (ECRB) and lateral Epicondylus this condition is termed as lateral epicondylitis (tennis elbow). Lateral epicondylitis (tennis elbow) is a painful condition caused by inflammation in the muscle adhesions strip on the outer side of the elbow bone (lateral epicondylus) caused by too frequent use of the muscles of the "extensor" in the arm.

The method used to reduce pain in tennis elbow is Eccentric Exercise. Eccentric exercise is a muscular exercise with dynamic conditions by lengthening muscle contraction so expect adhesions that cause pain while moving will detach and grow new tissue is normal, so the purpose of this exercise can be achieved and the pain can be reduced so that the function and its motion was improved with the changing new network.

Keywords: Lateral epicondylitis (Tennis Elbow), Pain, and Eccentric Exercise